

Week: 18	Tijdstip: 14.00 - 15.30 uur
Datum: 02-mei	Accent: Duur
Dag: Maandag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
	400 individuele invulling	Z1			400
K1	3 Sets				
	400 bc a	Z1	r. 30"	Paddles Snorkel	1200
	400 bc a	Z1	r. 30"	Snorkel	1200
	600 bc	Z1	r. 30"		1800
	2 x 50 (25 bc versnelling- 25 rc Z1)	Z6	st. 1.15	<i>Met behoud van techniek de snelheid opbouwen</i>	150
		Z1			150
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal		5500
Z1	97,3%	5350
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	2,7%	150
Z7	0,0%	0

Week: 18		Tijdstip: 14.00 - 15.30 uur			
Datum: 03-mei		Accent: Mixed			
Dag: Dinsdag		Bijzonderheden:			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	100 bc- 100 rc/ss- 100 bc a- 100 srs/vl 1 arm	Z1			400
	4 x 50 (25 scullen voor- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>Snorkel</i>	200
	2 x 50 (25 bc versnelling- 25 rc Z1)	Z6	st. 1.15		50
		Z1			50
	2 x 50 (25 scullen trekfase- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>Snorkel</i>	100
	4 x 50 (25 bc b versnelling- 25 bc b Z1)	Z6	st. 1.20		100
		Z1			100
K1	400 bc	Z1	r. 40"		400
	300 bc a	Z2	r. 30"		300
	200 bc	Z3	r. 20"		200
	100 bc	Z4	r. 10"		100
	200 bc	Z3	r. 20"		200
	300 bc a	Z2	r. 30"		300
	400 bc	Z1	r. 40"		400
	300 bc a	Z2	r. 30"		300
	200 bc	Z3	r. 20"		200
	100 bc	Z4	r. 10"		100
	200 bc	Z3	r. 20"		200
	300 bc a	Z2	r. 30"		300
	400 bc	Z1			400
	Uit	100 keus	Z1		

Totaal			4500
Z1	47,8%	2150	
Z2	26,7%	1200	
Z3	17,8%	800	
Z4	4,4%	200	
Z5	0,0%	0	
Z6	3,3%	150	
Z7	0,0%	0	

Week: 18		Tijdstip: 07.00 - 08.30 uur			
Datum: 04-mei		Accent: Duur/snelheid			
Dag: Woensdag		Bijzonderheden:			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	300 hs- 300 a	Z1		Zelf slagen afwisselen!	600
	2 x 50 (25 scullen buik ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	Lichaamsspanning, recht naar de overkant scullen	100
	2 x 50 (25 bc b zij- 25 bc)	Z1	r. 5"	1 arm voor- 1 arm langs het lichaam	100
	2 x 50 (25 scullen rug ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	Lichaamsspanning, recht naar de overkant scullen	100
	2 x 50 (25 vl b rug- 25 bc)	Z1	r. 5"	Armen in stroomlijnpositie boven het hoofd	100
K1	3 Sets				
	2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1		Sprintkoord (speed)	150
		Z7			150
	50 bc max hold	Z6		Met start vanaf de kant, gecontroleerd snelheid maken	150
	450 hs/a keus	Z1			1350
K2	2 Sets				
	3 x 50 (20 bc max- 30 rc Z1)	Z7	st. 1.30	Met start vanaf de kant	120
		Z1			180
	200 hs/a keus	Z1			400
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal			3600
Z1	88,3%	3180	
Z2	0,0%	0	
Z3	0,0%	0	
Z4	0,0%	0	
Z5	0,0%	0	
Z6	4,2%	150	
Z7	7,5%	270	

Week: 18	Tijdstip: 14.00 - 15.30 uur
Datum: 05-mei	Accent: Duur
Dag: Donderdag	Bijzonderheden: Wetsuit tijdens inzwemmen en K1.

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	600 (50 bc- 25 rc- 25 hondjes kort)	Z1		Wetsuit	600
K1	1200 bc	Z1	r. 60"	Wetsuit Paddles Snorkel	1200
	400 bc a	Z1	r. 30"	Wetsuit Elastiek	400
	1000 bc	Z1	r. 60"	Wetsuit Paddles Snorkel	1000
K2	8 x 200 bc (2 x hs- 2 x a)	Z1	st. 3.00-3.10		1600
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal		4900
Z1	100,0%	4900
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 18	Tijdstip: 14.00 - 15.00 uur
Datum: 06-mei	Accent: Mixed
Dag: Vrijdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	800 keus incl sprints, techniek,...	Z1			800
K1	400 bc	Z4	r. 30"	<i>Deze 400m iets opbouwend zwemmen om gevoel van Z4 op te pakken</i>	400
	3 x 100 bc	Z1	st. 1.30-1.35		300
	2 x 200 bc	Z4	st. 2.50-3.00		400
	3 x 100 bc	Z1	st. 1.30-1.35		300
	4 x 100 bc	Z4	st. 1.30-1.35		400
	3 x 100 bc	Z1	st. 1.30-1.35		300
	8 x 50 bc	Z4	st. 45"-50"		400
Uit	100 keus	Z1			100

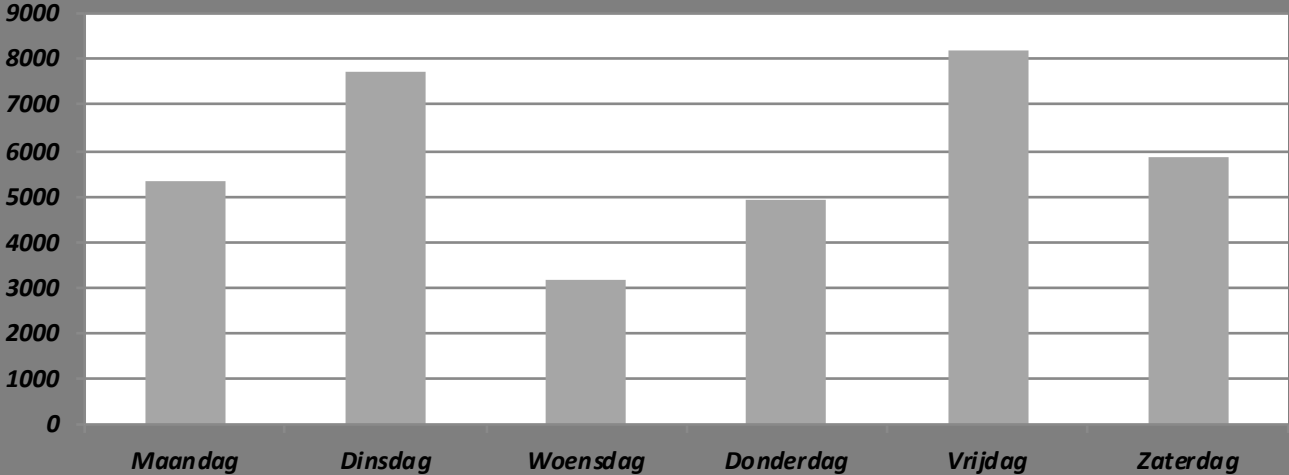
Totaal		3400
Z1	52,9%	1800
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	47,1%	1600
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 18	Tijdstip: 07.00 - 08.30 uur
Datum: 07-mei	Accent: Duur/kracht
Dag: Zaterdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
	400 individuele invulling	Z1			400
K1	8 x 50 (25 bc- 25 vl)	Z2	st. 50"-55"		400
	400 bc a	Z1			400
	8 x 50 bc a	Z2	st. 50"-55"	<i>Elastiek Snorkel</i>	400
	400 bc a	Z1			400
	8 x 50 bc	Z2	r. 15"	<i>Propeller</i>	400
	400 bc a	Z1			400
	8 x 50 (25 bc Z3- 25 rc Z1)	Z3	Geen rust	<i>Sprintkoord (resistance)</i>	200
		Z1			200
	400 bc a	Z1			400
Uit	4 x 50 (15 bc max- 35 keus Z1)	Z7	st. 1.45		60
		Z1			140

Totaal		4300
Z1	66,0%	2840
Z2	27,9%	1200
Z3	4,7%	200
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	1,4%	60

Trainingsload



Totaal meters		26200	
Z1	77,2%	20220	
Z2	9,2%	2400	
Z3	3,8%	1000	
Z4	6,9%	1800	
Z5	0,0%	0	
Z6	1,7%	450	
Z7	1,3%	330	

% van totale omvang meters			
Wetsuit	12,2%	3200	
Paddles	13,0%	3400	
Elastiek	3,1%	800	
Propeller	1,5%	400	
Zoomers	0,0%	0	

